SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri

OLEH :

PRIMA APRILLIA PRADANA
NPM: 17.1.01.09.0109

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2021

Skripsi Oleh:

PRIMA APRILLIA PRADANA
NPM: 17.1.01.09.0073

Judul :

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UN PGRI Kediri

Tanggal: 24 Juni 2021

Pembimbing I

Puspodari, M.Pd
NIDN. 0709059001

Pembimbing II

Mokhammad Firdaus, M.Or.
NIDN. 0712018804

ii

Skripsi Oleh:

PRIMA APRILLIA PRADANA

NPM : 17.1.01.09.0109

Judul :

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 13 Juli 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Puspodari, M.Pd. _____
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or. _____
3. Penguji II : Mokhammad Firdaus, M.Or. _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama	: Prima Aprillia Pradana
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir	: Tulungagung, 14 April 1999
NPM	: 17.1.01.09.0109
Fak/Jur/Prodi	: FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis disebut dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Juni 2020
Yang Menyatakan

PRIMA APRILLIA PRADANA
NPM : 17.1.01.09.0109

Motto :

Niat, Tekat Semangat.

Belajar dari kesalahan dan kegagalan.

Disitu ada kemauan

Disitulah ada jalan.

Jangan mudah menyerah

dan jangan pernah takut untuk mencoba menjadi lebih baik.

(Prima Aprillia Pradana)

Kupersembahkan Karya ini untuk :

1. Allah SWT Tuhan pencipta alam semesta dan se-isinya.
2. Kedua Orang Saya Yang selalu mendoakan saya.
3. Dan Teman seperjuangan Penjaskesrek UN PGRI Kediri.

Abstrak

Prima Aprillia Pradana : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Mahasiswa, Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil dari pengamatan dan pengalaman peneliti selama berada di kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri, bahwa tidak semuanya mahasiswa di prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri ini memiliki latar belakang olahraga dan belum tentu semua mahasiswanya dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan maksimal.

Permasalahan dari penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian mahasiswa prodi penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021 dengan jumlah total 194 mahasiswa dan diambil 10% dari jumlah total mahasiswa yaitu 19 mahasiswa sebagai sampel penelitian, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). dengan menggunakan Teknik analisis data berupa rumus presentase

Hasil Penelitian ini adalah besar Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 Memiliki Presentase sedang 52%, kurang 43% dan kurang sekali 5% dan memiliki nilai rata-rata 13,21. Maka dengan demikian Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 Masuk dalam Kategori Kurang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas Maka untuk memperoleh tingkat Kebugaran Jasmani yang baik mahasiswa diharapkan untuk memperbanyak aktifitas fisik, olahraga teratur, makan makanan yang sehat dan bergizi agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan dapat mempermudah menjalankan aktifitas keseharian dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadirat Allah SWT karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021" ini ditulis guna memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pendidikan jasman dan kesehatan. Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan setulus tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa,
2. Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri Dr. Sulistiono, M.Si
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmari dan kesehatan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Puspodari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 Skripsi,
5. Mokhammad Firdaus, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi,
6. Orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materi, serta
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Karya ilmiah ini.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 24 Juni 2021

Prima Aprillia Pradana

NPM : 17.1.01.09.0109

DAFTAR ISI

		Halaman
HALAMAN JUDUL	.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	.....	v
ABSTRAK	.....	vi
KATA PENGANTAR	.....	vii
DAFTAR ISI	.....	viii
BAB 1 : PENDAHULUAN		
A. Latar Belakang	.....	1
B. Identifikasi Masalah	.....	3
C. Batasan Masalah	.....	4
D. Rumusan Masalah	.....	4
E. Tujuan Penelitian	.....	4
F. Manfaat Penelitian	.....	4
Daftar Pustaka	.....	5

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani setiap manusia agar tetap berada dalam kondisi jasmani dan rohani selalu dalam kondisi yang terbaik agar dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik. Banyak orang terlihat laki-laki maupun wanita dengan berbagai kelompok usia melakukan kegiatan-kegiatan olahraga, baik dilapangan maupun diberbagai tempat tertentu, semua ini mereka lakukan agar Kesehatan dan kebugaran jasmani mereka tetap terjaga dengan baik dan dapat melakukan aktifitas dengan baik.

Menurut (Weekes, 2018) Kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam menjalankan suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya.

Kebiasaan manusia menjalankan aktifitas kesehariannya dirumah akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap manusia tersebut, dengan seiring kemajuan jaman dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sangat mempermudah segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia sehingga manusia enggan melakukan suatu kegiatan yang mengeluarkan tenaga,dan tanpa disadari dengan berkurangnya aktifitas fisik seorang manusia atau gerak tubuh manusia dapat mengurangi kebugaran tubuh manusia tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang terpenting bagi setiap orang untuk melakukan kegiatan kesehariannya baik oleh seorang siswa,mahasiswa ataupun masyarakat umum, kebugaran jasmani tentunya sangat penting buat mahasiswa dibidang olahraga atau Penjas karena tanpa kebugaran jasmani yang baik sebagai mahasiswa dibidang keolahragaan akan sangat sulit mengikuti proses perkuliahan. Menurut (Firdaus M, 2015) Kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam menjalankan

suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya. Oleh karena itu pentingnya kebugaran jasmani yang baik khususnya pada mahasiswa dibidang olahraga maka upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan,

Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang perlu ditingkatkan untuk aktifitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, kelentukan. Untuk itu seorang yang menginginkan kebugaran jasmani yang baik harus melakukan kegiatan olahraga yang memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk menjaga kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktifitas dengan baik.

Salah satu aspek penting yang tidak boleh dilupakan oleh seluruh mahasiswa olahraga atau pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani mereka, Seorang mahasiswa olahraga tanpa kebugaran jasmani yang baik tidak akan dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik dan konsisten selama masa perkuliahan karena mahasiswa dibidang olahraga mayoritas kegiatan perkuliahannya atau proses perkuliahannya menggunakan aktifitas fisik dan menguras tenaga.

Universitas Nusantara PGRI Kediri merupakan salah satu universitas ternama didaerah Kota Kediri yang mempunyai berbagai fakultas dan berbagai prodi, salah satu prodi yang terkenal di Universitas Nusantara PGRI Kediri adalah prodi Penjas yang selalu menjadi prodi favorit kampus ini dapat dibuktikan setiap tahun ajaran baru prodi penjas yang selalu mempunyai mahasiswa terbanyak di kampus ini dan juga prestasi-prestasi yang banyak diraih oleh Prodi Penjas dan Mahasiswanya dari tahun-ketahun prestasi yang diraih oleh Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri antara lain yang penulis ketahui yaitu :

1) Tahun 2016 Juara 2 Porsenasma bola voli putra di Palembang.
2) Tahun 2018 Juara 1 Bola voli Putri LIVOMA di Surakarta.
3) Tahun 2018 Juara 1 Angkat Besi Porprov 2018

4) Tahun 2019 Juara 3 Pomnas XVI Jakarta

5) Tahun 2019 Juara 1 Bola voli Putra dan Putri UBAYA CUP.

dan Masih banyak lagi Prestasi yang diraih oleh mahasiswa Selain didukung akan besarnya minat olahraga masyarakat di sekitar kediri namun banyak juga mahasiswa yang berasal dari luar kota maupun luar pulau untuk menempuh Pendidikan disini, akan tetapi banyaknya mahasiswa yang menempuh Pendidikan disini belum tentu semuanya berlatar belakang olahraga dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mengikuti proses perkuliahan dengan baik.

Berdasarkan pemaparan latar beakang diatas pada kesempatan kali ini penulis tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Universitas Nusantara PGRI KEDIRI sehingga kita semua dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa angkatan tahun ajaran 2020/2021,dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk semua mahasiswa Univeristas Nusantara PGRI Kediri, Dapat digunakan sebagai acuan prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani mahasiswanya. Oleh karena itu, Penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun ajaran 2020/2021”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapatdiidentifikasikan masalah berikut :

Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun ajaran 2020/2021.

C. Batasan Masalah

Agar pengkajian menjadi lebih fokus, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada meneliti Tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : "Bagaimana Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun ajaran 2020/2021?".

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

   Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun ajaran 2020/2021.

2. Bagi Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri
   a. Memberikan Informasi kepada pihak Prodi mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Tahun ajaran 2020/2021.
   b. Sebagai Bahan Evaluasi mengenai kegiatan perkuliahan dan peningkatan prestasi Prodi atau Mahasiswa menjadi lebih baik.

Daftar Pustaka

Firdaus, M., Purnomo, A.M.I, 2015. *Pemanfaatan taman rekreasi selomangkleng (Klotok) sebagai sarana dan prasarana olahraga dimasyarakat di kota kediri.* Ojs.unpkediri.ac.id.

Ida Weekes. 2018. *Sehat Bugar untuk Remaja*. Bandung: Nuasa.